КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3

 ДЛЯ ГРУПППЫ Б -4

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата - 28 октября,4ноября

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 15.00

Окончание занятия:16.30

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание скоростно-силовых способностей.

 Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование выполнения обще-развивающих упражнений, совершенствование техники специально-прыжковых упражнений, бросков из разных и.п.
2. Воспитательная: воспитание силовых способностей, скоростно-силовых возможностей.
3. Развивающая: развитие силы. Повышение функционального состояния.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Дыхательная гимнастика.Кроссовый бег  | 3-5мин.10-15мин. | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Комплекс ОРУ на все группы мышц.Специально-прыжковые упражнения .Круговая тренировка:1. Работа рук
2. Лежа на спине наклоны вперед
3. В висе подъем ног до угла
4. Приседания
5. Прыжки на скакалке

Броски камня 2-3кг: снизу-вперёд, от груди двумя, из-за головы двумя, снизу назад. | 10 мин.15 мин30 мин15-20 мин | Поочерёдное выполнение заданий по 10 раз. Все упражнения по 80м повтор 2разаВсе упражнения выполнять в быстром темпе по 8-10раз . Между кругами отдых 2-3мин. Прыжки на скакалке по 30р. Все броски по 10-15раз . Начинать с ног. |
| Заключительнаячасть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |